朝鲜特产

朝鲜特产

朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
主体111(2022)年

序　文

朝鲜山清水秀，自古被誉为三千里锦绣河山，有很多闻名于世的特产。

在五千年的历史长河中，朝鲜民族孕育出了香、味、药效均为第一的开城高丽人参等很多特产，根据朝鲜人的体质和嗜好对各种天然材料进行加工，广泛使用。

这些特产里蕴含着朝鲜民族独特的智慧和才能。由于其珍贵、独特和优雅，不仅在国内，还扬名于世界各地。

本书介绍了朝鲜特产中的一部分。

目　录

饮食 …………………… 3

平壤冷面 …………………… 3
平壤温饭 …………………… 6
药饭 …………………… 8
米糕 …………………… 10
大同江鲻鱼汤 …………………… 15
神仙炉 …………………… 17
参鸡汤 …………………… 20
泡菜 …………………… 22
平壤烧酒 …………………… 28

特产品 …………………… 30

开城高丽人参 …………………… 30
七宝山松茸 …………………… 34
白头山地芬子 …………………… 37
会宁白杏 …………………… 39
宁边绸缎 …………………… 41
泰川漆工艺 …………………… 43

平壤冷面

自古以来平壤冷面是平壤的骄傲，也是朝鲜代表性的民族传统食品之一。

平壤冷面，用荞麦粉做成，口感柔嫩，香气独特，味美可口。

平壤冷面因为材料、面汤、面码儿、面碗和盛法等有特色，遐迩闻名。

平壤冷面的主材料是自古被称为保健食品的荞麦。

用荞麦做成的面条因其韧性适宜而好吃，荞麦特有的味道增强人的食欲。

平壤冷面的味道可以说是面汤的味道，滋味很独特。

面汤用的是萝卜泡菜汤或煮肉清汤。

萝卜泡菜汤是把萝卜放进缸里泡熟做成，而煮肉清汤是用炖牛肉、猪肉和鸡肉的汤卤精制而成。

平壤地区的荞麦面条加入萝卜泡菜汤或煮肉清汤，其味道又清爽、又很香。

平壤冷面的味道之所以独特，就是因为冷面的盛法有特色。

平壤冷面盛在铜碗，与萝卜泡菜汤或煮肉清汤适宜，感觉凉爽，增强人们的食欲。

另外盛面条的时候，大碗里先放入一点儿面汤，再盛绕好的面条，其上面加上泡菜、肉、梨、黄瓜和鸡蛋和调料，然后再加点面汤。

这样做成的平壤冷面不仅味美，而且外观和盛面的方法都有特色，成为朝鲜面条的代名词、代表朝鲜民族饮食的优秀食品之一。

平壤温饭

温饭是朝鲜固有的民族饮食。

在米饭上面放肉片、蔬菜、蘑菇、鸡蛋等，再放入汤水就成了温饭。

温饭有多种，其中最有名的是平壤四大美

味之一“平壤温饭”。

平壤温饭必须用鸡肉汤，是平壤代表性的特产之一。

平壤温饭中的绿豆煎饼别有风味。

平壤温饭一般不使用刺激性很强的辣酱，而用酱油和食盐调味，保持鸡肉的原味，放入绿豆煎饼，这就是平壤温饭的独特之处。

平壤温饭的烹饪方法如下:

先把蘑菇焯一下，再用油炒一会儿待用。

鸡肉洗干净后在清水中白煮，把鸡油和泡沫舀上来。等鸡肉煮熟后，把熟肉捞上来，再放点酱油和食盐做汤。

用酱油、大葱、大蒜、味精、香油、胡椒粉和芝麻做调料酱。

在米饭上面放上绿豆煎饼、鸡肉、蘑菇和调料酱，再倒入汤水，最后放点鸡蛋丝即可。

药饭

药饭是在朝鲜历史较长的饮食之一，是开城一带最具特色的饮食。

自古，开城人在每年正月十五吃药饭，这成了一种习俗。过生日或节日，接待贵客时也吃药饭。

药饭的做法是：

首先，把糯米浸泡后，用蒸笼蒸成饭。

栗子去除外壳和内皮，打碎成块；大枣抽出枣核后，放入锅里煮成枣浆。糯米饭，用蜂蜜搅匀，用酱油调味，放入香油、栗块和枣浆拌匀，把饭放入瓷缸中，密封缸口。然后把它放在蒸笼上面或放进大锅里蒸熟。先用武火蒸，后用文火炖。在这过程中，饭

的颜色变成红色，而且变得油润。把做好的饭盛入饭碗里，上面放上几颗松仁，再撒点桂皮粉即可。做药饭时除栗子和大枣外，还可以放入柿饼、蕨菜、蘑菇和山核桃。

药饭之名源于“放入蜂蜜的饭”，由于其

做法和味道独特，外观优雅，香味迷人，富含营养成分，自古就被誉为长寿食品、朝鲜代表性的饮食之一。

米糕

做米糕有两种方法，一是把米粉揉和后蒸熟，二是把做好的米饭打成糕。

米糕是朝鲜人都喜欢吃的有特色的主食之一。

糯米糕

朝鲜人在过节、办喜事的时候，也在日常生活中经常做糯米糕食用。

糯米糕的做法是：

把糯米浸泡几个小时后，用蒸笼蒸熟。然

后在其上面洒点盐水，再蒸一会儿。之后，放入铁臼或放在石板上打糕。

糯米糕可以蘸着蜂蜜吃，也可以蘸着豆沙、豆面和芝麻吃。有的时候把大枣、栗子、柿饼切成小粒伴着吃。

吃糯米糕可以补胃，滋养身体，易于消化。

朝鲜人吃糯米糕的历史非常悠久。在婚宴上糯米糕必不可少，这是朝鲜人的一种风俗。

松糕

松糕是朝鲜民族的传统食品。把馅儿放进大米面团里，包成一定的造型，然后底下垫松针蒸熟而做。

松糕一般用当年最先收割的大米做。

做松糕的时候，先把大米泡在水里，然后再把它磨面。

煮熟红豆，加放砂糖和食盐，搅和，煮稠，然后揉成栗子那么大的球状。

大米面用烧开的盐水和面，取出适量做成

面团，放进红豆馅儿，包成月牙或贝壳造型。

在蒸笼里垫松针，当冒起蒸汽的时候，把包好的松糕放进去蒸。蒸熟后再涂香油便可食用。

根据馅儿的种类不同，又有栗子馅儿松糕、大枣馅儿松糕和芝麻馅儿松糕等。

又可用艾草或山牛蒡等各种颜色的辅料把松糕染成漂亮的颜色。这样做也能使其香气浓郁。

蒸糕

蒸糕是用大米面酥松地和面，然后在蒸锅里蒸熟而做的食品。

因其颜色像白雪一样洁白，又名白雪糕。

主料是大米和糯米。

首先把大米和糯米泡在水里，充分泡水后，把米滗干，然后磨面。

米面加水后酥松地和面，碾碎，用筛子筛出来。注意不要揉成面团。

然后放在蒸笼里，用急火蒸熟。

一层米面蒸熟了，在其上边再放一层蒸，多次反复。

蒸糕蒸熟了以后，再焖一会儿，然后拿出来切成适当的大小。

因色味均好，朝鲜人民自古在过节或办红白喜事时多用蒸糕，在日常生活中也经常吃，或把蒸糕切成薄片焦干，长期保管，必要时熬稀糊给婴儿喝。

大同江鲻鱼汤

大同江鲻鱼汤是平壤地区特产饮食之一。将鲻鱼切成几块放进锅里煮，这时把胡椒包在布匹放进汤水里调味。

鲻鱼是朝鲜各地盛产的鱼种，尤其是用平壤大同江出产的鲻鱼做的汤自古名闻遐迩。

贵客临门，便做大同江鲻鱼汤接待客人，这几乎成了平壤人的礼仪。

平壤地区的鲻鱼汤特别好喝，营养价值又很高，闻名全国，人们认为去平壤必须喝大同江鲻鱼汤。因此，过去“鲻鱼汤好不好喝？”这句话几乎成了跟一个去过平壤的人讲起的第一句寒暄话。

煮鲻鱼汤时，先去除鱼鳞，掏出内脏，再用水洗干净，切成几块，把鱼块和凉水放进锅里，把胡椒包在布匹放进锅里后加热。

煮熟了，就在汤水上泛起黄澄澄的鱼油，这时把胡椒包捞起来，调咸淡，再把鱼块和汤水盛在碗里。这时可以加放大蒜碎和生姜碎。

神仙炉

神仙炉是朝鲜民族传统饮食中的杰作。把山野和海洋里的各种珍贵食品放入“神仙炉”里，随煮随吃，可以尝到山珍海味。

神仙炉原本是锅名，指的是煮悦口子汤的结构独特的锅子。在悠久的历史中，这一锅名逐渐变成了菜肴名。

神仙炉用牛肉、野鸡肉、鸡肉、猪肉、牛肝、海参、龙虾、胡萝卜、水芹和桔梗等30多种主料和调料做。

神仙炉的做法是：根据每个材料的特点，炒、煎、生拌或做丸子等分别烹制出来，然后盛在锅子里，加肉汤，调咸淡，把木炭点火，放进木炭桶里，加热锅子。

在主料、调料和加工方法方面，神仙炉是朝鲜饮食中首屈一指的菜肴。

神仙炉味道好，营养丰富，蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和碳水化合物含量均衡，有助于健康长寿。

神仙炉美味美观，可谓是各种山珍海味聚集在一锅上，因此多用于酒席。

神仙炉是几个人一起吃的，因此给每个人汤匙和碟子。

参鸡汤

自古以来，人人都渴望长寿。

朝鲜民族自古发展利于健康长寿的菜肴。

鸡肉味道好，消化吸收率高，朝鲜出名的开城高丽人参的药用价值早已闻名于世。

参鸡汤就是用鸡肉和人参做成的。

原来，参鸡汤使用山参，但是山参求之不易，因此自从种植人参，就以人参来代替。其中，用乌鸡做的参鸡汤是最出名的。

先把整鸡拾掇干净，去掉鸡头和鸡爪。

把人参放进鸡肚内，用针线缝上。

然后把它放进铁锅或铝锅放点水煮熟，去掉泡沫。

用文火继续煮熬，煮熟了盛在沙锅（小瓦

盆儿），合着食盐装盘。

三伏大热天吃参鸡汤可保健，一般用来滋补身体、康复病体的保健食品。

人参的根、叶、茎、花蕾和果实含有糖苷、糖类、精油、氨基酸、肽、有机酸、各种维生素、矿物质和微量元素。

因此，参鸡汤多用作补品。

泡菜

泡菜是朝鲜最有特色的民族食品之一。

在饭桌上摆满了丰盛的菜肴，总是少不了泡菜。吃油腻的肉类时，也得吃泡菜，吃粘糕或煎饼时，必须要喝泡菜汤，这是一种风俗习惯。

泡菜的味道非常独特，含有维生素等各种营养成分，有助于人的健康和长寿。

泡菜的口感以清香、

整棵辣白菜

酸味为主，可增加口味，让人一看鲜红的调料就嘴馋。

泡菜的种类很多，其中整棵辣白菜、萝卜泡菜、叶包泡菜和辣萝卜丁等名闻遐迩。

整棵辣白菜指将整棵白菜用盐水腌好，加

萝卜泡菜

上作料发酵而成的泡菜。

做萝卜泡菜时使用整块萝卜，倒入很多泡菜汤发酵即可。它的特点是汤汁清凉澄澈，口感爽快。

叶包泡菜是腌好的泡菜叶里夹好作料

叶包泡菜

辣萝卜丁

馅儿，把白菜切断，再用大白菜叶包起来泡制而成的。

辣萝卜丁，把萝卜切成丁状，再拌作料即可。

朝鲜民族的传统食品——泡菜现在是闻名于世的食品。

泡菜营养价值很高，起到很多生理作用。

泡菜里的多糖类和木质素促进肠胃运动，帮助消化，在肠里形成粘性溶液，降低胆固醇浓度，对高血压、高血脂、心脏病、肥胖症的防治很有疗效。

泡菜里的辣椒和大蒜含有生理活性物质，对防止老化，杀死毒菌，缓解阵痛，增强免疫等很有效果。

尤其是大蒜能够抑制食物中毒和胃溃疡的原菌，活跃能量代谢，有助于解乏和增强精力。

如今，泡菜不仅在家庭里做，也在工厂里大量生产。

平壤烧酒

烧酒是用淀粉原料发酵、蒸馏制成的酒。

过去，烧酒有多种名称：因烧火蒸馏制成，有“火酒”之名；冷却的酒水活像露水，有“露酒”之称；色白酒烈，有“白酒”之号。

烧酒从13世纪中叶（高丽时期）起在朝鲜国内广泛普及。在朝鲜的传统酒当中，烧酒的酒精含量最高。后来到了朝鲜封建王朝时期，烧酒依然很受欢迎。起初，烧酒只用以药酒，后来逐渐成了普通酒。

平安道、咸镜道等朝鲜北部地区的人爱喝烧酒，平壤、开城和安东地区是自古有名的烧酒产地。

平壤烧酒的主原料是玉米和大米，酒精含量25%。

平壤烧酒的特点是酒味可口、清新、醇和，余味爽快。

平壤烧酒是朝鲜的国酒，因其固有的传统味道享有声誉，深受广大消费者欢迎。

开城高丽人参

朝鲜有很多益于无病长寿的珍贵药草。朝鲜人民栽培、加工和利用药草的历史很长。

人参形似人，故得此名。这一神秘药草的栽培历史已有数千年。朝鲜的人参被誉为高丽人参。高丽人参是世人公认的长生不老药。

开城高丽人参之所以闻名于世，是因为它在最适宜、特有的气候与风土上栽培，因此有独特的药效。

人参园圃

人参花籽

开城市松岳山麓的人参农场栽培开城高丽人参原种，他们力求继承和发展具有历史传统的人参栽培方法。

开城高丽人参含有氨基酸、维生素、单糖和多聚糖、无机成分和淀粉酶等。

开城高丽人参可分为五种：刚从地里挖出的叫水参（水分70～80%）；将水参经过水洗、择参、剥皮、晾干的叫白参（水分11%）；将剥了皮的水参烀烂、晒干的叫红参；将水

参去除须根后放入糖水中熬煎的叫糖参；将须根晾干的叫尾参。

平壤及地方各处有人参加工及人参制品生产基地。

开城市是朝鲜人参栽培和加工业的中心，这里的开城高丽人参加工厂利用六年生开城高丽人参（六年生人参有明显的强壮、防老、抗癌、免疫复活、辐射防护作用）大量生产数十种补药和保健食品，是个综合性人参加工基地。

该厂产品有数百种。

开城高丽人参酒滋补气血，恢复元气，芬芳四溢，曾在国际商品展销会上多次获得金牌。

开城高丽人参保护人的五脏，益于脑髓和血管系统，促进新陈代谢，对各种疾病均有疗效。开城高丽人参补药、开城高丽人参保健食品和开城高丽人参化妆品的需求量日益增加。

开城高丽人参根据朝鲜民主主义人民共和国人参法受到法律保护。

朝鲜人参协会致力于维护并继承和发展传统的开城高丽人参栽培及加工方法，并为满足世界各国对开城高丽人参的更大需求，本着讲信用、讲实效的原则加强国际合作与交流。

开城高丽人参因其优秀的药理作用和悠久的传统被誉为很好的药剂，将为增进人类的健康和文化发展做出贡献。

七宝山松茸

七宝山多产松茸，味道和香气独特，是在朝鲜蘑菇类中屈指可数的特产品。

菌盖直径为8～20厘米。

表面呈栗色或深栗色，中间部分的颜色更深。

菌体粗厚，呈白色，敦实，香气独特。

松茸柄为圆柱形，长10～20厘米，直径1.5～3厘米，上下粗细大致相同，有的上细下粗。

9月上旬，七宝山松茸产量最多。那是因为这个季节该地区时常下雨，刮东南风，天气凉快，昼夜气温悬殊。

七宝山松茸味道新鲜，营养丰富，可以炒菜，也可以做成罐头。松茸干粉可用作调料。

松茸酒

七宝山松茸有助于身体健康，促进消化、止痛，对胸闷、积痰均有疗效，还可以用作抗癌药或利尿药。

白头山地芬子

朝鲜的白头山一带的高山地区不仅大量生长着天然地芬子，还有人工栽培的3万多公顷地芬子田，每年大量生产各种地芬子加工品。

白头山地芬子是落叶灌木，高30-40厘米，最高1.2米左右。

6月下旬-7月下旬开花，越冬的树枝上往下开2-3朵花。

7月下旬-9月下旬结果，结出深紫色的浆果。

朝鲜人民自古把白头山地芬子用以止咳

药、止泻药和止血药，还用作刚患麻疹不久的儿童和产后妇女的康复药剂。

据说，经常服用白头山地芬子，有清血作用，可预防高血压和动脉硬化。白头山地芬子又可用以补血强壮剂和清凉剂。

白头山地芬子既可以生吃，也可以加工成酒、饮料和软糖等各种加工品食用。白头山地芬子还用作食品原料、染料原料和药材。

会宁白杏

会宁白杏耐寒，杏果味美，是一种良好的杏种。

一到春天白皑皑的杏花盛开，增添景色。到了夏天，果实累累，令人心满意足。

会宁等朝鲜的北部和中部地区大量栽培白杏。

会宁白杏，颗重约60克，杏皮呈黄白色，日照面呈浅红色。杏仁呈浅黄色，水分多，甜味浓，酸味淡。杏核用于药材。杏仁所含糖分7.92～8.18%，有机酸1.04～1.83%，维生素C1.88～7.7mg%，还有各种酵素和微量元素。

会宁白杏比其他杏种香味更浓，味道更甜，而闻名各地。用会宁白杏制作罐头、酒类等加工品，还用于治病。

宁边绸缎

宁边名胜药山东台出名全国。宁边出产传统民族服装材料——绸缎的历史悠久，

所以成为朝鲜人家喻户晓的地方。

据历史记载，宁边等平安道地区比其他地方生产更多的绸缎，一直是国内绸缎业的中心。

宁边出产合丝绸、杭罗和七色缎，其中合丝绸闻名全国。

宁边人在制作合丝绸的过程中生产出朝鲜固有的高级绸缎——花纹缎，并制造出合丝绸生产所需的并线机，为进一步发展国家的绸缎生产做出了贡献。

如今，宁边绸缎以“药山缎”“九龙缎”之称闻名。

宁边绸缎在朝鲜民族文化发展史上留下了自己的史迹，各样各式的宁边绸缎成为朝鲜民族服装的主材料，深受人们喜爱。

泰川漆工艺

漆工艺是用漆树汁装饰器物和家具的艺术。

漆树汁是用化学方法无法制作的高级天然涂料。漆树汁是略带灰色的白色液体，一旦露于空气中就变为黑色、红色或栗色，干硬后可以磨光。

在朝鲜，大漆（漆树汁）品种中属于上料的是平安北道泰川出产的“泰川漆”。泰川之所以漆树多，是因为降水量多，土壤湿润，有利于漆树的生长。

自古以来，在平壤等各地区的市场里泰川出产的各种漆工艺品很受人们欢迎，人们把它当做漆工艺的楷模。

泰川漆工艺的特点是器物和家具规格较小、雅致、色彩鲜艳而斑斓。

如今，泰川漆工艺不断得到继承和发展。

朝鲜特产

撰写: 申光日
编辑: 宋进成
翻译: 张金哲 白学成
出版: 朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
发行: 主体111(2022)年12月

E-mail: flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp

朝鲜民主主义人民共和国
外文出版社
主体111(2022)年

ISBN 978-9946-0-2155-3